

PROPOSITION MENU JANVIER 2026

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|--|--|------------|---|---|
| 05/01/2026 Potage Cresson Lait, céleri Aiguillettes de poulet, sauce viande, <u>compote de pommes BIO, pommes de</u> <u>terre nature BIO</u> Gluten (blé) soja, oeuf, lait, céleri, moutarde BISCUIT BIO Gluten (blé) oeufs, lait, fruits à coque | 06/01/2026 Potage Jardinière Céleri Pain de veau, sauce tomates et brunoise de légumes Pâtes Grecque BIO Gluten (blé) soja, lait, céleri | 07/01/2026 | 08/01/2026 Potage Vert pré Céleri Fusilli BIO à la carbonara fromage râpé Gluten (blé, seigle) oeuf, soja, lait, céleri | 09/01/2026 Potage Tomates Lait, céleri Poisson meunière, sauce tartare <u>Potée aux brocolis</u> Gluten (blé) poisson, oeuf, lait, céleri |
| 12/01/2026 Potage Courgettes Lait, céleri Hamburger de veau, sauce au thym, <u>carottes Vichy BIO, pommes de terre</u> <u>nature BIO</u> Gluten (blé) soja, lait, céleri BISCUIT BIO Gluten (blé) oeufs, lait, fruits à coque | 13/01/2026 Potage Cerfeuil Lait, céleri Boulettes soja, tajine de légumes, semoule BIO Gluten (blé) soja, lait, céleri | 14/01/2026 | 15/01/2026 Potage Choux-fleurs Céleri, lait Spaghetti sauce Bolognaise, fromage râpé Gluten (blé, seigle) oeuf, soja, lait, céleri | 16/01/2026 Potage Tomates Céleri, lait Boulette de veau <u>potée aux potirons</u> Gluten (blé) ,oeuf, lait, céleri, moutarde. |
| 19/01/2026 Potage Champignons Lait, céleri Emincé de poulet, sauce provençale eby BIO Gluten (blé) soja, oeufs, lait, céleri BISCUIT BIO Gluten (blé) oeufs, lait, fruits à coque | 20/01/2026 Potage Navets Lait, céleri Tartiflette Gluten (blé), oeufs, lait, céleri MENU DE DÉCOUVERTE  | 21/01/2026 | 22/01/2026 Potage Oignons Céleri Farfalle BIO, sauce pesto rouge, quenelles de volaille, et brocoli, fromage râpé Gluten (blé, seigle) oeuf, soja, lait, céleri | 23/06/2026 Potage Tomates-potirons Lait, céleri Nuggets de poisson, épinard à la crème Riz BIO Gluten (blé), poisson, oeuf, lait, |
| 26/01/2026 Potage brocoli Lait, céleri Escalope Viennoise, ketchup Haricots beurre, purée pommes de terre Gluten (blé) soja, oeufs, lait, céleri BISCUIT BIO Gluten (blé) oeufs, lait, fruits à coque | 27/01/2026 Potage Carottes Céleri Chipolata de boeuf Chou-fleur, eby BIO Gluten (blé), oeufs, lait, céleri FRUITS BIO | 28/01/2026 | 29/01/2026 Potage Tomates Lait, céleri Macaroni BIO, sauce forestière, poulet, champignons fromage râpé Gluten (blé, seigle) oeuf, soja, lait, céleri PUDDING CHOCOLAT Lactose, lait | 30/01/2026 Potage Maraîcher Céleri Hamburger de boeuf <u>Stoemp aux légumes d'hiver</u> Gluten (blé) ,oeuf, lait, FRUITS |

PROPOSITION MENU JANVIER 2026

 : Plat végétarien

 : Poisson labélisé MSC/ASC (pêche durable) : Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, Hoki, Merlu, fish stick, thon

 : Plat contenant **de la viande de porc**

Légumes de saison: selon le calendrier des fruits et légumes de saison de Bruxelles Environnement/BioWallonie

Nos recettes sont certifiées par [www.certisys.eu \(BE-BIO-01\)](http://www.certisys.eu).

75% local: 75% des ingrédients sont d'origine locale.

Les allergènes à mention obligatoire sont affichés sur le menu en italique (AR belge 17/07/2014). Ils sont présents comme ingrédients dans le menu. Nos repas étant préparés en cuisine de collectivité, nous ne pouvons pas garantir l'absence de traces d'allergènes supplémentaires.

Pour toutes informations, vous pouvez contacter notre diététicienne par email : info@mamyhome.be

Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

Fruits : Poire – Pomme

Légumes : Artichaut – Bette - Betterave rouge - Brocoli - Carotte - Céleri branche - Céleri-rave - Cerfeuil – Champignon – Chicon – Chicorée - Chou blanc - Chou chinois - Chou de Bruxelles - Chou-fleur - Chou frisé - Chou rouge - Chou vert - Cresson – Épinard – Fenouil - Mâche (salade de blé) – Navet – Oignon – Panais – Pleurote - Poireaux - Pomme de terre – Potimarron – Potiron - Radis – Rutabaga - Salade – Salsifis – Topinambour

* Légumes d'hiver : **carottes, choux Savoie, poireaux, oignons, céleri raves**

* Tajine de légumes : **carottes, courgettes, navets, céleri, poivrons, rouge et vert, pois chiches**